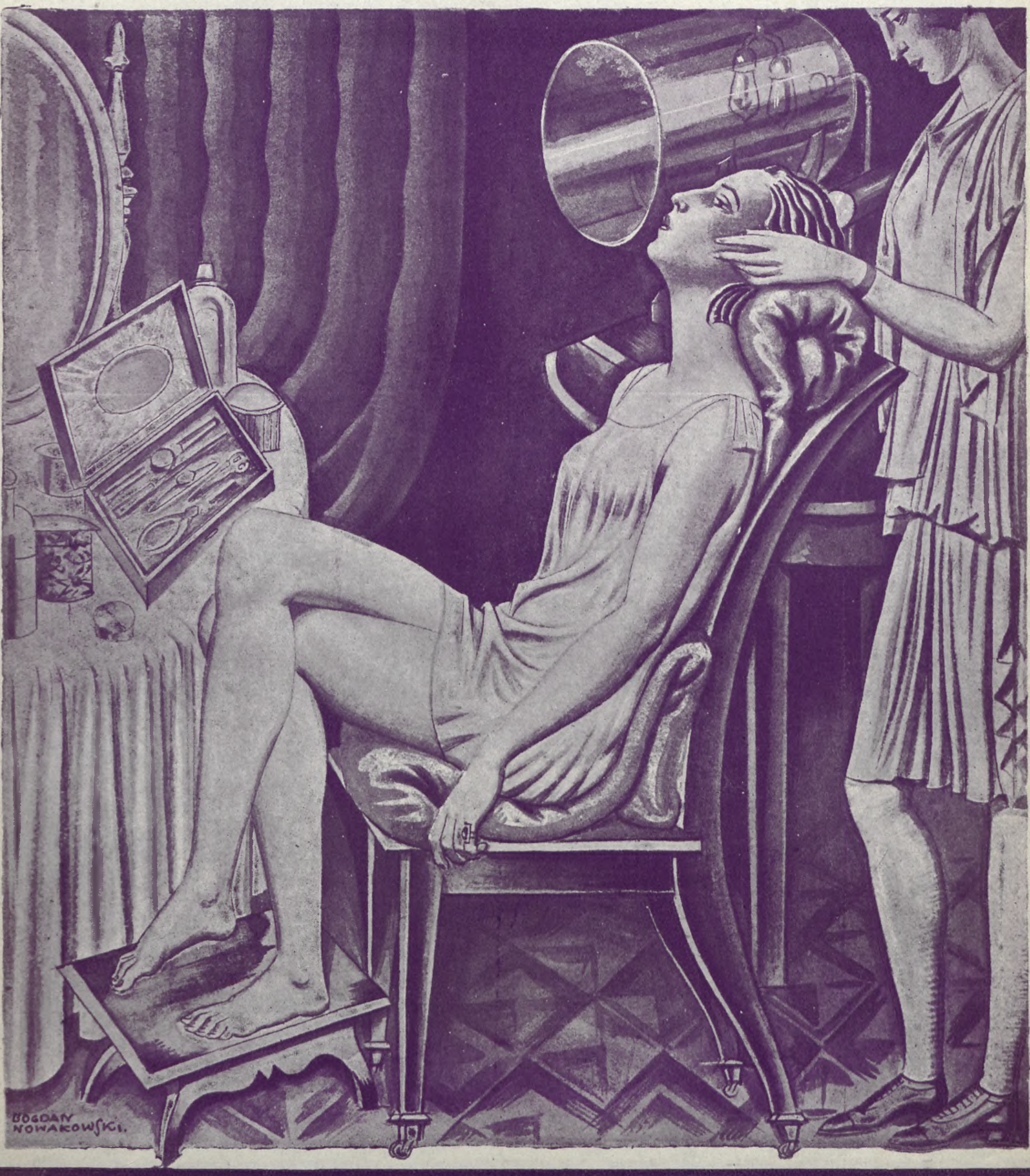
RACJONALNA

KOSMETYKA



Rok I. Cena gr. 80 Nr 11.

ROK I. WARSZAWA, WRZESIEŃ 1927 R. № 11

RACJONALNA KOSMETYKA

MIESIĘCZNIK ILUSTROWANY

POŚWIĘCONY PIELĘGNOWANIU CERY, CIAŁA I WŁOSÓW, UDZIELANIU PORAD I WSKAZÓWEK Z KOSMETYKI RACJONALNEJ I LECZNICZEJ.

WARSZAWA — LWÓW — POZNAŃ — WILNO — ŁÓDŹ — GRUDZIĄDZ — RADOM

Z DZIEJÓW KOSMETYKI

Z tajemnic toaletowych starożytnego Rzymu.

(Dokończenie)

Wejdźmy teraz dyskretnie do sanctuarium elegantki rzymskiej, do tego sanctuarium, w którem panuje fałszywe bóstwo i kłamstwo zuchwałe, gdzie każdy przedmiot świadczy o tem, iż w tym zakątku zbroi się ona do walk próżności lub stacza bój o szczęście broniąc swej piękności przed atakami czasu; do tego sanctuarium, do którego nie dopuszcza ona profanów, i skąd oddala najmilszych nawet sercu, bo tu odbywają się jakieś praktyki czarodziejskie, dla podtrzymania zanikającej młodości i wdzięku, któremi podbija mężczyzn.

Wstać raczyła nasza dama bardzo późno, albowiem niemal noc całą spędziło się przy śpiewie i winie i wśród uciech zmysłowych.

Toaletę poranną rozpoczyna się od twarzy, a mianowicie, za pomocą mleka oślego usuwa się starannie maskę z oblicza i, maskę tę, jak było już powiedziane, przyrządzano z ciasta chlebowego i pokrywano nią twarz przed spaniem. Po dokładnem usunięciu maski, myje się starannie twarz mlekiem dziewiczem lub wodą różaną — poczem dla nadania cerze aksamitnej gładkości — naciera się policzki cienką warstwą pasty („lomentum"), przyrządzonej z myrrhy palestyńskiej i oczyszczonego jęczmienia z dodatkiem tłuszczu owczego (lanolinum) i essencji aromatycznych.

Jeżeli na skórze, mimo wszystkie przedsięwzięte środki ostrożności, ukazywały się jednak pryszcze, wągry lub plamy — to usuwano je za pomocą alkmei, która składała się z najrozmaitszych substancji. Współczesne laboratoria kosmetyczne wyrabiają w tym celu środki o wiele doskonalsze.

Następnie dama rzymska myła starannie ręce wodą różaną i wytwornem mydłem toaletowem, przyrządzanem z tłuszczu koziego, popiołu i „cykamory" ateńskiej, poczem spłukiwała ręce mlekiem oślem, by nadać im gładkość, i wycierała je o... włosy swoich niewolnic.

Cienką płytką z kości słoniowej czyściła następnie uszy, cienką stalówką i szczoteczką czyściła język i zęby, i płukała usta wodą różaną. Ażeby uczynić oddech swój aromatycznym — połykała kilka aromatycznych pastylek, przyrządzonych z myrrhy, anyżu i mastyksu.

Potem brała kąpiel aromatyczną: do wody dodawano otrębów migdałowych, szafranu, róż, krokusu, mirtu i cyprysu.

W wannie niewolnica masowała ciało swej pani szczotką metalową, by pobudzić krew do szybszego obiegu, po kąpieli zaś namaszczała ciało wonnemi olejkami i wycierała je puchem łabędzim lub purpurowo czerwonemi gąbkami. Słowem, zarówno w kąpieli, jak i po kąpieli, rzymianki posługiwały się mnóstwem środków toaletowych, aby wzmocnić i upiększyć cerę.

Po kąpieli bogini tego sanctuarium oblekała swe atłasowe ciało w elegancki, wykadzony pachnidłami, peniuar i odpoczywała przez pół godziny na szeslongu

pokrytym skórą białego niedźwiedzia. Po odpoczynku następowało manicure i pedicure — poczem spożywało się śniadanie, składające się ze świeżych fig, biszkoptów i wina cetyjskiego, które miało własność pokrzepiania i odmładzania.

Po śniadaniu następował dalszy ciąg procedur toaletowych: „muszkowanie” twarzy, malowanie brwi, rzęs i warg, depilowanie włosów, maskowanie zmarszczek, wreszcie czesanie i trefienie włosów. Nad tą ostatnią czynnością miewały piecze osobne służebnice, których obnażone ręce i ramiona nosiły krwawe ślady szpilek, albowiem kapryśna piękność ówczesna każdą niezręczność karała kłuciem.

A gdy toaleta dobiegała już końca i ostatnie spojrzenie, rzucone w zwierciadło, upewniło panią, że „już wszystko jest w porządku” — wówczas utynkowana, wymalowana, wykarminowana i wymanicurowana piękność przechodziła do pokoju bawialnego lub w lektyce udawała się na spacer, ażeby w ciągu dnia podbijać serca mężczyzn swojemi fałszywemi wdziękami, a wieczorem w ich towarzystwie przy dźwięku fletni, śmiechu biesiadników i dzwonieniu pucharów napawać się widokiem tancerek, których piękność naturalna tak subtelnie zobrazowaną jest w pieśniach Bilitis:

„Anthis, lidyjska tancerka,
W siedem zawojów spowita,
Wabnie z pod czarnych rzęs zerka...
Jak kwiat, gdy z pączka rozkwita
W kielich królewskiej korony,
Zwolna odrzuca zasłony —
Już z główki zawój spadł złoty,
Co więził krucze jej sploty,
Usteczek obłok różany
Już przed pokusą nie strzeże —
Welon ze srebrnej mórz piany
Ramiona odsłania świeże.
Rąbek, co pierś jej czerwieni
Ognistą łuną, opada,
Zwojów majowej zieleni
Z bioder jej spływa kaskada.
Niby skrzydełka motyla
Barki z błękitu wychyla,
I tylko welon przezroczy,
Przez który łono przebłyska,
Mrużąc gwiaździste swe oczy,
Wstydliwie rączką zaciska...
Lecz proszą... Lutnie już dźwięczą—
Uderza na nią krwi fala,
Rozrywa tkankę pajęczą,
Opaść jej całej pozwala.
Potem, śpiewając do tańca,
Rwie cała kwiatek po kwiatku,
Jak jasne perły różańca,
Dane w łask Bożych zadatku.
„Patrzcie! pierś moja — to róże—
Fiołki — oczy te duże —
Goździki — usta, co płoną —
Lilja — śnieżyste me łono —
Ach! rwijcie pragnień swym szałem,
W takt — pieśni, tańca, muzyki,
Zanim uwiędną upałem
Róże, fiołki — goździki“.

B. J.

Z Tajemnic Kosmetyki

Części składowe kosmetyków ze wskazaniem ich pożytecznego lub ujemnego działania na zdrowie.

(Ciąg dalszy).

Balsamy. Są to właściwie rozmaite smoły, wyciekające z pewnych leczniczych roślin. Takim jest naprzykład balsam tolutański.

Nazwę tę nadają prócz tego niektórym środkom leczniczym, przygotowanym przez aptekarzy sztucznie z substancji smołowych lub aromatycznych, posiadających własności, zbliżone do balsamów naturalnych. Najczęściej używane w kosmetyce i perfumerji balsamy są:

Balsam peruwiański. Płyn przezroczysty i gęsty, barwy ciemno-brunatnej, o nader przyjemnej woni. Stanowi w perfumerji nader ważny artykuł, to też ulega częstym zafałszowaniom. Używa się przeważnie do wyrobu t. zw. pomad do wlosów. Składnik ten dla zdrowia jest nieszkodliwy.

Balsam tolutański. Żywica barwy ciemno-brunatnej o nader przyjemnej woni. Również, jak i balsam peruwiański, ulega częstym zafałszowaniom. W perfumerji ma zastosowanie przy wyrobie eliksirów do płukania ust. Dla ustroju nieszkodliwy.

Benzoes. Jest to żywica otrzymywana przez nacięcie drzewa Styrax benzoin, rosnącego na wyspach Azji południowej. Benzoes stanowi nader ważny i cenny artykuł w perfumerji, albowiem nadaje przyjemną woń tłuszczom, powstrzymując je zarazem od jełczenia. Wszystkie niemal kremy przyrządzane są z dodatkiem benzoesu; prócz tego benzoes używany bywa w perfumerji do wyrobu eliksirów, kadzideł, pomad, płynów do mycia twarzy itp. Dla zdrowia nieszkodliwy, nie nadaje się jednak do każdej cery: tłustej skórze stanowczo szkodzi, albowiem na takiej skórze wytwarzają się często wągry, czarne punkty i pryszcze.

Bizmut. Biały proszek bardzo subtelny, bez smaku i zapachu. Niektóre so-

le bizmutowe (jak naprzykład azotan bizmutu) używane bywają w perfumerji dzięki swojej nadzwyczajnej białości—do wyrobu pudrów i bielideł; służą też jako farby do włosów. Sole bizmutowe dla zdrowia są stanowczo szkodliwe, albowiem często zawierają arsen; prócz tego ujemną ich stronę stanowi własność czernienia od wyziewów siarkowodoru. Lepiej więc nie używać pudru, zawierającego sole bizmutowe.

Boraks. Jest to sól krystaliczna, bezbarwna (połączenie kwasu bornego z sodem), dzięki czemu posiada w wysokim stopniu własności antyseptyczne. W perfumerji i kosmetyce ma bardzo szerokie zastosowanie przy wyrobie proszków do zębów i płynów przeciw łupieżowi. Na cerę działa w niektórych przypadkach bardzo korzystnie, udelikatniając ją. Dla zdrowia zupełnie nieszkodliwy.

China (kora chinowa). Ma w perfumerji i kosmetyce bardzo szerokie zastosowanie: przy wyrobie proszków do zębów, eliksirów do płukania ust (wzmacnia dziąsła), pomad do włosów, a najwięcej do przyrządzania t. zw. płynów wzmacniających włosy. Dla ustroju jest to ciało nieobojętne.

Cynamon (kora cynamonowa). Używa się w perfumerji i kosmetyce do wyrobu proszków, eliksirów i t. zw. Cachou, t. j. pastylek i pigułek, usuwających niemiły zapach z ust. Dla ustroju zupełnie nieszkodliwy.

Cynk. Tlenek cynku. (Zincum oxydatum). Używa się do wyrobu pudrów, bielideł, nadaje cerze odcień matowy i zbytnio wysusza skórę. Służy również do przyrządzania proszków do polerowania paznogci. Składnik ten dla zdrowia jest nieszkodliwy.

Cynober (siarek rtęci). Proszek czerwony bez smaku i woni, nierozpuszczalny w płynach zwyczajnych. Cynober znany już był starożytnym ludom, które używały go do barwienia twarzy. Barwnik ten dla zdrowia jest stanowczo szkodliwy.

(D. c. n.).

O Masażu Kosmetycznym

Uwagi ogólne.

Masaż (mięsienie) odgrywa rolę poważną w lecznictwie wogóle, a w szczególności w kosmetyce. Wszystkie niemal odłamy medycyny: chirurgia, ortopedia, ginekologia, otiatria, laryngologia stosują z powodzeniem ten zabieg, który obecnie stał się niemal niezbędnym i — rzec można — zabiegiem uniwersalnym.

Kosmetyka racjonalna, będąca również jedną z gałęzi medycyny, stosuje bardzo często masaż, który nosi specjalne miano masażu kosmetycznego, czyli upiększającego i odmładzającego.

Zabieg ten wykonywamy na twarzy (o ile chodzi o poprawienie najrozmaitszych wad cery), na skórze głowy w pewnych przypadkach wypadania włosów)—na skórze reszty ciała, (gdy chodzi o poprawienie najrozmaitszych wad urody i masaż biustu dla popełnienia, zjędrnienia, przeciw obwisaniu, odtłuszczaniu brzucha i pleców i t. p.). Racjonalne zastosowanie masażu upiększającego i odmładzającego ma wybitne znaczenie w kosmetyce, albowiem wzmacnia i upiększa cerę. Wpływ ten dodatni odnosi się do każdej cery.

Masaż wykonywamy zazwyczaj bądź palcami (ręczny, plastyczny), bądź też różnemi przyrządami (wibracyjny pneumatyczny, termiczny, elektroświetlny). Jako środek pomocniczy stosujemy jednocześnie bardzo często inne zabiegi, naprz. naparzanie twarzy.

Jako zabieg niemal uniwersalny, masaż bywa wszechstronnie stosowany przy leczeniu najrozmaitszych wad cery, a więc: przy zmarszczkach, fałdach, małych bliznach twarzy, przy podwójnym podbródku, zanikającym owalu twarzy, przy czerwoności nosa, pryszczach, wągrach, rozszerzonych porach i t. p. Nie minę się chyba z prawdą, jeżeli powiem, iż niema takiego przypadku, w którym nie dałoby się zastosować masażu kosmetycznego, ale właśnie dla tego, iż rękoczyn ten jest stosowany na prawo i na lewo, bywa on niekiedy mieczem obosiecznym w rękach profanów.

Masaż powinien być wykonywany umiejętnie, z zupełną znajomością rzeczy. Trzeba doskonale owładnąć techniką, wiedzieć, kiedy, co i jak stosować, trzeba doskonale znać anatomię i fizjologię skóry, mięśni, nerwów i naczyń krwionośnych twarzy; trzeba być doskonałym strategikiem, dokładnie i szybko orjentującym się w sytuacji, i wreszcie należy wyćwiczyć

palce swe do takiego niemal wirtuozostwa, do jakiego doprowadza technikę, wirtuoz—fortepianista. Masaż powinien być wykonywany każdorazowo ściśle indywidualnie podług wskazówek lekarza-specjalisty i tylko przez wykwalifikowaną, rutynowaną kosmetyczkę-masażystkę, a nie przez fryzjera lub inne niepowołane ku temu osoby, w przeciwnym bowiem razie zamiast korzyści może przynieść niepowetowaną szkodę.

Co się tyczy wskazań kosmetycznych, to pragnąłbym w pierwszym rzędzie zwrócić uwgę na te wady cery i urody, przy których masaż upiększający daje specjalnie pomyślne wyniki.

A) Cera normalna.

Stosujemy zazwyczaj masaż w tym celu, aby: 1) trzymać w należytej sprężystości oraz sprawności mięśnię i nerwy; 2) aby współdziałać normalnemu obiegowi krwi; 3) aby pobudzać skórę twarzy i znajdujące się w niej narządy (gruczoły łojowe, potne i t. p.) do żywszej przemiany materji; 4) aby zapobiegać utracie soczyczystości i elastyczności skóry — a przez to samo zapobiedz tworzeniu się zmarszczek, fałd i bruzd. Cera normalna, umiejętnie i systematycznie przy pomocy racjonalnego masażu pielęgnowana, odznaczać się będzie zawsze tą niezwykłą świeżością młodzieńczą, której nic, nawet „ząb czasu" zaszkodzić nie jest w stanie.

B) Cera tłusta, połyskująca, skłonna do wągrów i pryszczy.

Przy takiej cerze stosujemy zazwyczaj masaż kosmetyczny, aby: 1) unormować wydzielniczą czynność umiejscowionych w skórze gruczołów łojowych; 2) aby zapobiegać stężeniu tłuszczu, które prowadzi do wykwitów skórnych; 3) aby usunąć połysk zbytni, który twarzy kobiecej bynajmniej uroku nie dodaje.

C) Cera sucha, anemiczna.

Przy cerze suchej, anemicznej stosujemy zazwyczaj masaż kosmetyczny w tym celu, aby: 1) pobudzić do intensywniejszej czynności wydzielniczą funkcję gruczołów skórnych; 2) aby zapobiec łuszczeniu się, pękaniu naskórka; 3) aby zapobiec pierzchnięciu i chropowatości cery, a przez to samo uchronić ją od liszai i wyprysku (eczema), do których cera sucha bywa specjalnie skłonną.

Takie są zasadnicze zadania racjonalnego kosmetycznego masażu.

A teraz po rozpatrzeniu tych uwag ogólnych zajmiemy się szczegółami.

(D. c. n.)

Dr. Z. N.

Pogadanki Kosmetyczne Sezonowe

U schyłku lata i na progu jesieni.

Skończyły się wczasy letnie, a wraz z niemi i „piękne dni Aranjuezu". Wszyscy już powrócili lub wracają ze wsi, z wód, z gór, z nad morza. Tegoroczne lato „udało się" w całem tego słowa znaczeniu, to też twarze wracających letniczek są opalone, co dowodzi, iż słońce swoje zrobiło. Opaleniznę tę, a raczej „przepaleniznę" właśnie obrałem sobie za temat do niniejszej pogadanki Mylnem jest mniemanie, które utarło się wśród publiczności, że taka „przepalenizna" jest oznaką dobrego zdrowia. Dla zdrowia niema ona absolutnie żadnego znaczenia, a szkodzi bardzo w pojęciu kosmetycznem, gdyż na przepalonej zbytnio twarzy rozszerzają się żyłki podskórne, co łatwo powoduje nadmierny połysk i czerwoność nosa, wągry i pryszcze. „Przepalenizna" tedy jest wadą kosmetyczną, którą leczyć należy. Na szczęście posiadamy środki bardzo skuteczne dla zwalczania tej przypadłości. Środki wewnętrzne, jak przy zwalczaniu innych wad kosmetycznych—są tu zupełnie zbyteczne; przepaleniznę należy traktować jako rzecz par excellence miejscową i leczyć tylko środkami zewnętrznemi.

Tutaj uciekamy się już do arsenału środków czysto kosmetycznych. Aczkolwiek wybór tychże jest bardzo obfity — poprzestaniemy jedynie na niektórych, oddając pierwszeństwo tym preparatom, których skuteczność szeregiem prób pomyślnych została dodatnio stwierdzona.

Zanim te środki i sposób ich zastosowania wymienię, muszę słów kilka powiedzieć o t. zw. specyfikach „przeciw opaleniźnie, plamom i piegom". Przeważną część tych ogłaszanych specyfików — stanowią preparaty nieszkodliwe, powiedziałbym nawet dobre, ale otóż w tem sęk właśnie. Fabrykant kompozycję swoją przeznacza głównie przeciw piegom i chyba tylko przez analogję czysto zewnętrzną zaleca swój środek przeciw opaleniź-

nie, gdy tymczasem z punktu widzenia czysto kosmetycznego nie zachodzi w danym przypadku żadne powinowactwo.

Przy piegach ma się do czynienia ze zgrubiałym i mniej wrażliwym naskórkiem; przy leczeniu piegów każdy zabieg dąży przedewszystkiem do usunięcia naskórka, aby dotrzeć do właściwego łożyska piegów—do samego ujścia gruczołów potnych. Tem się też tłomaczy, iż wszystkie środki przeciwpiegowe zawierają składniki złuszczające naskórek.

Przy opaleniźnie natomiast stosowanie środków silnie działających bywa przeciwwskazane. Tutaj trzeba użyć preparatów zupełnie łagodnych i przytem wybitnie wybielających, pozatem trzeba szeroko uwzględnić wrażliwość indywidualną. A więc: skóra blondynek, będąc nader delikatna, nie znosi zazwyczaj tych środków, które wywierają wpływ doskonały na cerę szatynek i brunetek. Jakież więc zabiegi są wskazane przy opaleniźnie?

Przedewszystkiem w przebiegu tej przypadłości uwzględniamy dwa okresy: 1) okres ostrej opalenizny i 2) okres zżółcenia i zbrunatnienia cery.

W okresie ostrym pamiętać należy, że mamy do czynienia z objawem zapalnym skóry, co objawia się lekkiem swędzeniem i łuszczeniem się naskórka), wobec czego stosować będziemy środki zupełnie łagodne. Okres ostry trwa zazwyczaj 3—8 dni; w czasie tym nie można używać do mycia nawet mydła, gdyż ono wywołuje uczucie pieczenia i palenia. Rozumie się samo przez się, że nie można również używać do mycia twarzy wody zimnej. Wskazanem byłoby natomiast wcieranie kremu łagodnego, który rano należy zetrzeć lekko flanelą; twarzy przez 3 dni nie myć, a tylko lekko pudrować pudrem, zawierającym czystą mączkę ryżową; po 3 dniach można już przystąpić do zwykłego mycia twarzy. W ten sposób leczona opalenizna znika niemal zupełnie po 3—4 dniach; powiadam: niemal zupełnie gdyż zazwyczaj ostra opalenizna pozostawia po sobie ślady w postaci żółtawych lub brunatnych plam.

O ile zabarwienie takie nie razi i jest trudno dostrzegalnem przy śniadej cerze brunetek—o tyle znów dla karnacji powabnych blondynek objaw ten jest bardzo niepożądany.

Tutaj więc pierwszem naszem zadaniem będzie zastosowanie środka wybielającego. Z mydeł stosować można: ogórkowe dla blondynek, benzoesowe dla szatynek i glicerynowe dla brunetek.

Specjalnie zaś dla brunetek nadaje się prócz kremu wybielającego jeszcze płyn podług przepisu następującego:

Wody różanej	100,0
Spirytusu	20,0
Gliceryny	50,0
Boraksu	1,0

Płynem tym należy wytrzeć twarz przed umyciem, jak również kilkakrotnie wśród dnia. Na noc natomiast zaleca się wetrzeć krem i zostawić go na twarzy przez całą noc.

Z kremów wybielających wymienić można: ogórkowy, cytrynowy, bizmutowo-cynkowy. Oto wszystko. Pozostaje nam jeszcze rozpatrzeć opaleniznę rąk, co odkładamy do następnej pogadanki.

Dr. H. Z

Pogadanki Hygieniczne

O t zw. przeziębieniu i hartowaniu ciała.

(W świetle najnowszych badań).

Hartowanie ciała jest sprawą pierwszorzędnej wagi nie tylko dla profilaktyki (zapobiegania chorobom), lecz i dla kosmetyki.

Mówiąc o hartowaniu ciała, mam przedewszystkiem na myśli skórę, jako narząd samodzielny i jako pokrycie organów wewnętrznych. Ze wszystkich narządów najwięcej użytecznym i oddanym pracownikiem jest skóra: ona wydala z ustroju wraz z potem trucizny; ona — przez odciąganie krwi od organów wewnętrznych — zapobiega ich przekrwieniu, które jest pierwszym etapem na drodze do chorób; skóra wyręcza płuca i nerki, gdy one się przepracują; ona to wreszcie, dzięki swym nerwom, rozlewa po ciele uczucie błogości i spokoju...

Jeżeli zatem skóra jest pracownikiem tak użytecznym, to należy dbać o nią, pieścić ja, lecz... nie wydelikacać; hartować, lecz nie... maltretować.

Pierwszym warunkiem rozsądnego hartowania ciała powinna być pedantyczna dbałość o czystość skóry, O potrzebie czystości tyle się pisze i mówi, iż zdawałoby się, że jest zbytecznem przypominać

o tem, a jednak... ileż to jest śród nas osób, które uważają, iż spełniają zupełnie swój obowiązek na tym punkcie, bo myją codzień... twarz! Dla wieluż z nas kąpiel wciąż jeszcze jest nie potrzebą, a tylko... zbytkiem?

Bardzo smutne refleksje nasunęłyby mi się, gdybym chciał wytoczyć przed forum te wszystkie spostrzeżenia z praktyki...

Drugim warunkiem, umożliwiającym hartowanie ciała, jest strój racjonalny. O tej sprawie również dużo pisano i mówiono, a wszystko jak groch o ścianę!... Więc uczynię skromną uwagę, iż należy możliwie jaknajczęściej zmieniać bieliznę, zwłaszcza, gdy się nosi flandowe, jedwabne lub wełniane kaftaniczki; skórze należy zapewniać zawsze stały dostęp światła i powietrza, a temu staje niestety na przeszkodzie moda, nakazująca noszenie obcisłych, nieprzewiewnych ubrań, zamiast wolnych przewiewnych.

Śmieszne, a jednak prawdziwe, że jak ognia wystrzegamy się hygieny, bo jesteśmy pod ciągłą obawą... zaziębienia. Ta ciągła obawa wyrobiła w nas nerwowość, nadmierną wrażliwość, i wynikającą stąd łatwość przeziębienia. Zanadto lubimy ciepło, zbyt oszczędzamy je, przez co osłabiamy mechanizm wydzielania się jego, co pociąga za sobą zaziębienie. Hartowanie ciała ma właśnie na celu odzwyczajenie od tej nadmiernej wrażliwości i stopniowe przyzwyczajenie do chłodu. Z naciskiem podkreślam stopniowe, gdyż zazwyczaj les extrêmes se touchent, więc zbytnią brawurę można przypłacić bardzo niepożądanymi skutkami. Przechodząc obecnie do krytycznej oceny zabiegów, mających na celu hartowanie ciała, rozpatrzę trzy najważniejsze z nich. 1) elektryzację, 2) hydropatję i 3, kąpiele powietrzne.

Co się tyczy elektryzacji, to stosowanie jej jako środka hartującego ma swoje ścisłe wskazania; tylko tam, gdzie par excellence chodzi o wzmocnienie systemu nerwowego, uciekamy się zazwyczaj do elektryzacji, dla tego też jestto raczej zabieg leczniczy.

Częściej stosowaną bywa hydropatia. Lecz z dobrodziejstw jej należy korzystać rozumnie z stopniowo. Rozpoczynamy zazwyczaj od nacierania wilgotnemi prześcieradłami; następnie przechodzimy do spirytusu, od spirytusu — do wody ze spirytusem i dodatkiem soli, potem do wody coraz zimniejszej. Na takiem stopniowaniu polega właśnie metoda ks. Kneippa, zalecająca między innemi chodzenie boso we wszelką pogodę.

Hydropatia atoli jest zabiegiem, dającym tylko możność bronienia się; system bronienia, czyli wyrażając się współczesnym modnym stylem — system defenzywy jest jednak niedostateczny; należy walczyć z przeziębieniem, czyli przejść do ofenzywy, zwłaszcza gdy chodzi o zahartowanie dróg oddechowych. Taką walkę zwycięzką prowadzić są w stanie jedynie czynniki aero i fotoeterniczne (powietrzno-świetlne i cieplne), do rozpatrzenia których przechodzimy.

(D. n.)

Dr. W. R.

Kosmetyka Dyetetyczna

Racjonalna kosmetyka to nie puder, nie szminki, nie farby do włosów, to nie „trwałe" przyciemnianie brwi, i karminowanie ust, lecz racjonalne według wszelkich zasad hygieny pielęgnowanie całego ciała. Kosmetyka istnieje nietylko dla kobiety, ale istnieje przedewszystkiem dla człowieka, dbającego o estetyczną powierzchowność swoją, o świeżość, zdrowie i piękność swojego ciała. Racjonalna kosmetyka jest więc synonimem hygieny piękności i jako taka obejmuje obszerny zapas wskazówek, rad i przestróg hygienicznych. W pierwszym rzędzie dotyczy to t. zw. djetetyki, o której pomówić pragnę w pogadance niniejszej.

Wobec najnowszych odkryć, zwłaszcza w dziedzinie biochemji, upadł zupełnie dawny podział na djetę mięsną i jarską, to też nieuzasadnionem wydaje się przekonanie, jakoby pokarmy mięsne wywierały na cerę wpływ ujemny rzekomo dlatego, iż słynne np. ze swej urody kobiety żywiły się wyłącznie pokarmami roślinnemi, dzięki czemu do późnej starości zachowały młodzieńczą świeżość. Taki argument nie wytrzymuje najmniejszej krytyki, albowiem wiele jest kobiet, spożywających przeważnie mięso, i mających mimo to cerę zadziwiająco świeżą, różową i gładką, z drugiej zaś strony dużo jest jaroszek o cerze bardzo brzydkiej. Pamiętać należy, iż człowiek nie jest wyłącznie istotą mięsożerną lub trawożerną, a przedewszystkiem jest istotą wszystkożerną, jak tego poucza badanie jego ustroju, a w szczególności budowa zębów i prze-

wodu pokarmowego, musi zatem żywić się zarówno pokarmami mięsnemi, jakoteż ze świata roślinnego. Osoba, żywiąca się wyłącznie temi ostatniemi, naraża się na zaburzenia w trawieniu; przewód pokarmowy przepełniony bywa gazami, osoba taka zapada na częste biegunki, zbytnio tyje, traci siły, ubożeje w krew; wreszcie źle strawione pokarmy ulegają butwieniu i wytwarzają szkodliwe dla ustroju fermenty, powodujące różnego rodzaju wykwity skórne.

Z drugiej zaś strony wyłączne spożywanie pokarmów mięsnych wywołuje niepożądany dla urody objaw: przedwczesną starość, a pozatem artretyzm i miażdżyce tętnic (sklerozę).

Naukowa djetetyka dzieli pokarmy na: 1) pożyteczne dla ustroju, 2) bezwartościowe, 3) szkodliwe, 4) trujące. Pożyteczne zaś pożywienie znów dzieli biochemja na dwie grupy, stosownie do tego, jakie straty dany pokarm wyrównywa w ustroju. Do pierwszej grupy należą pokarmy t. zw. twórcze, do drugiej — t. zw. utleniające. Pierwszych dostarcza świat zwierzęcy, drugich—świat roślinny.

Rozwój organizmu człowieka i jego równowaga fizjologiczna zależą od trzech zasadniczych części składowych pokarmów: 1) białka (mięso, jaja, rośliny strączkowe i t. p.); 2) mącznych i cukru i 3) tłuszczów. Prócz tych zasadniczych ciał chemicznych, zawartych w pokarmach, wprowadzamy do ustroju wodę, sole mineralne, oraz inne składniki, wśród których najważniejszą rolę odgrywa t. zw. witamina.

Znaczenie witaminy polega na tem, iż normuje rozwój organizmu, ułatwia komórkom przyswajanie spożytego pokarmu i reguluje przemianę materji. Bez witaminy organizm zanika — zamiera. Witamina jest pierwiastkiem twórczym (vita—życie). Bez witaminy niema życia, niema zdrowia, niema piękności!

Największą zawartością witaminy odznaczają się owoce, jarzyny, warzywa i inne ziemiopłody, zwłaszcza zaś ananasy, figi, daktyle, dynie, morele, winogrona, pomarańcze, cytryny, jabłka, banany, brzoskwinie, melony, truskawki, marchew, szpinak, kalafjory, szparagi, pomidory. Najmniej witaminy zawierają ziemniaki i twarde włókna roślinne. Mleko obfituje w witaminę, ale tylko mleko niezbierane, niegotowane i przytem od krów, wypasanych na pastwiskach. Najwięcej witaminy zawiera mleko kobiece (naturalnie mam na myśli tylko kobiety zdrowe), dużo witaminy mają również kumys i kefir. Nabiał: masło, sery, śmietanka, śmietana, jaja odznaczają się średnią zawartością witaminy.

Z pokarmów zwierzęcych najwięcej witaminy zawierają: kawior, ostrygi, homary, drób i cielęcina. Wołowina, wieprzowina i zwierzyna mają stosunkowo niewiele witaminy. Mówiąc o witaminie, nie mogę pominąć milczeniem dwuch przetworów w nią obfitujących, aczkolwiek nie należą one do pokarmów w ścisłem tego słowa znaczeniu, są to: sproszkowane drożdże piwne, i... (bardzo przepraszam, ale) również... olej rycynowy.

Obecna pora nadaje się bardzo do poprawienia nadwątlonego zdrowia i nadania cerze różowego wyglądu, drogą wyboru pokarmów, zawierających dużo witaminy. Obok jakości pokarmów, należy również mieć na względzie — ilość pożywienia.

Mężczyzna dorosły, zdrowy, wzrostu średniego, o przeciętnej wadze (55 — 65 kilo), przy średniej, niezbyt uciążliwej i niewyczerpującej pracy, spożywać winien codziennie 100 gramów białka, 80 gr. tłuszczu, i 450 gr. węglowodanów, prócz niezbędnej ilości soli, wody i całego szeregu środków innych, jak: kwasy, gorycze, odżywki, niezbędnych do pobudzania apetytu. Kobiety potrzebują około $^4/_5$ tej ilości. Posiadając mniej sił fizycznych, niż mężczyzna i używając ich mniej, kobieta zadawalniać się może mniejszą ilością białka (względnie mięsa i pokarmów azotowych), a będąc więcej nerwową, potrzebuje więcej pokarmów podniecających, pikantnych i słodkich, aczkolwiek kobieta sama jest najsłodszą i najpikantniejszą na świecie podnietą. Młode dziewczę w okresie rozwoju, kobieta ciężarna i karmiąca, jak również kobieta w okresie przekwitania płciowego, wymagają zwiększenia ilości pokarmu oraz urozmaicenia tegoż.

Do pokarmów bezwartościowych zaliczamy takie, które witaminy prawie nie zawierają; do nich należą: margaryna, sztuczne tłuszcze, konserwy, suszone jarzyny i suszone owoce, jak również przeważna część t. zw. „łakoci" i „delikatesów".

Do szkodliwych zaliczamy: sacharynę, ocet, marynaty, oraz kawę i herbatę w nadmiernej ilości.

Do trujących należą: alkohol i eter.

Reasumując wszystko, com wyżej powiedział, streszczę się:

Pożywienie winno być: mieszane, urozmaicone i lekkostrawne; pokarmy zaś dobierać trzeba: pożywne, smaczne i tanie. „Dixi et animam meam salvavi"— jak powiedział jeden z filozofów, lecz czuję dobrze, iż nie wszystko jeszcze po-

wiedziałem. Ostatnie słowo należy do tych szanownych gospodyń, które wymienione przezemnie wyżej przysmaczki sporządzać będą. Niejedna z nich po przeczytaniu mojej pogadanki, zapewne uśmiechnie się pobłażliwie, pokręci główką i westchnąwszy żałośnie, odpowie:

„Lecz największy z tem ambaras,
Jak połączyć wszystko naraz?"

Dr. Z.

Kosmetyka w Życiu Mężczyzny

Zupełnie niesłusznie utarło się mniemanie, że mężczyzna, zajęty pracą zawodową, niema ani czasu, ani potrzeby zajmowania się powierzchownością swoją.

W dobie obecnej młodociany wygląd dla mężczyzny, przekraczającego Rubikon czterdziestki, jest tak samo niezbędny, jak i dla kobiety. Kto bierze udział w życiu publicznem i w walce konkurencyjnej chce odnieść zwycięstwo, ten musi baczną zwracać uwagę na swą powierzchowność. To już dawno zrozumiała kobieta, pracująca zawodowo, mężczyzna zaś dopiero teraz powoli dochodzi do tej świadomości.

Ileż to utyskiwań można słyszeć na temat, że w świecie handlowym tylko młodzi ludzie otrzymują najlepsze stanowiska, podczas kiedy starsze, doświadczone siły, rzadko są poszukiwane. Po długoletniej służbie starzejący się pracownicy bywają oddalani, ażeby ustąpić miejsca młodszym kandydatom. Któż jednak będzie poczytywał za złe właścicielom większych firm, że za swe pieniądzę chcą mieć dobrze uzdolnione, a przedewszystkiem świeże siły. I nię dzieje się to bez racji. Starsi ludzie, mimo wiedzy swej, sami nie zdając sobie z tego sprawy, są bardziej ociężali i skłonni do lenistwa, a przez to mniej skorzy i zwinni w pełnieniu swych obowiązków, niż młodsi. Gdyby byli wcześniej starali się o to, aby swej powierzchowności, a głównie figurze, nadawać ciągłe pozory młodości, to panom pryncypałom nie przyszłoby tak prędko na myśl, że ten lub ów z personelu współpracowników jest zbyt stary, by zadawalniająco odpowiedzieć powierzonym sobie obowiązkom. Zbytnia tusza, zdenerwowanie, siwiejące włosy, postawa przygarbiona, to—pierwsze pobudki, które nasuwają szefowi zamiar zastąpienia starzejącego się podwładnego przez młodego człowieka. Zatem jest to obowiązkiem względem siebie samego utrzymać możliwie długo dobrze swą powierzchowność, i starać się o zachowanie młodzieńczej sprężystości ciała i elastyczności ruchów.

Nawet we właściwej istocie męskości zdaje się leżeć w pewnym stopniu potrzeba starannego pielęgnowania powierzchowności. Mogą sobie dowcipkujący humoryści ostrzyć swą złośliwość, a rysownicy karykatur ćwiczyć swój ołówek w przesadnem wystawianiu na śmieszności leciwego dandysa, usiłującego udawać młodzieńca.

Nic to nie szkodzi! Tak dla młodego człowieka, pełnego ambicji i chęci wywyższenia się, jak i dla starszego, który jednak nie chce zaliczać sie do „wyranżerowanych", jest nieodzownie wymagalnem, by w całem wzięciu się, jak i w ubraniu nic nagannego zarzucić mu nie było można. Nie mniej ważnem, jak i dla kobiety, jest również u mężczyzny staranne utrzymywanie włosów i zarostu, krótko mówiąc, przedstawiciel męskiego rodzaju, musi zwracać baczną uwagę na cały swój wygląd, jeżeli nie chce być zwyciężonym — na polu walki życiowej przez rywala, lepiej wyglądającego i staranniej ubranego. Wyjątkowo tylko człowiek na stanowisku zupełnie niezależnem, lub artysta, stojący na najwyższym szczeblu sławy, wreszcie z dostatecznej renty utrzymujący się kapitalista, ci jedynie mogą sobie pozwolić na normalne starzenie się i ubieranie się dowolne — więcej mające na celu wygodę, niż szyk i elegancję.

Obecnie dla mężczyzn do upiększenia i odmłodzenia się stoi na zawołanie tyleż środków, co i dla płci pięknej. Tylko, że mężczyzna, chcący dobrze i młodo wyglądać, popełnia czesto błąd, właściwy kobietom, pożądającym „wiecznej młodości", mianowicie stara się wyciągnąć jej złudzenie za pomocą różnorodnych sztucznych środków kosmetycznych, zamiast jedynie mieć na celu zachowanie jaknajdłużej rzeczywistej świeżości młodzieńczej, lub o ile się da, odzyskanie jej z powrotem.

Takiem powierzchownem łudzeniem się zadawalnia się tylko próżność, o!... bo i panowie stworzenia są próżni i to wcale nie w małym stopniu!

Ekspedjentki w perfumerjach mogą

stwierdzić w każdym czasie, że panowie są daleko więcej próżni, niż panie, ale ani przed sobą, ani przed innymi nie lubią się przyznać do tej istotnej wady. Pozatem najczęściej wstydzą się swoich niedostatków. Nigdy nie zdarza się, żeby kobieta, żądająca w sklepie pudru, kremu lub jakiegokolwiekbądź środka kosmetycznego, utrzymywała, że załatwia ten sprawunek dla innej osoby.

Mężczyzna zaś, który jednak wprawnie potrafi się obejść z puszkiem od pudru i nie pogardza nawet różową szminką, w małej ilości, przy kupnie tych upiększających artykułów uważa za właściwe dać do zrozumienia młodej pannie z za kontuaru, że te przedmioty są przeznaczone dla... jego żony lub siostry. Życzy sobie taki pan włosy ufarbować, to musi znów podstawić różne powinowate żeńskiego rodzaju przy nabywaniu owej farby, przytem jednak tak skwapliwie się dopytuje, czy ewentualnie (??) środek ten i do wąsów stosowanym być może, że nietrudno jego intencje przeniknąć.

Że panowie się nietylko pudrują, ale i do różu się uciekają, to tajemnice owe mógłby zdradzić niejeden adept sztuki golarskiej.

Lecz nowoczesny Figaro jest dyskretnym: tylko uśmiechem domyślnym konstatuje fakt taki, gdy przy goleniu śnieżna piana na brodatem obliczu nabiera odcienia różowawego, mimo, że niema śladu najmniejszego skaleczenia.

Kto ma sposobność rzucić okiem na stolik toaletowy mężczyzny, starannie pielęgnującego swą urodę (zwykle do tego celu służy blat marmurowy umywalni), ten zdziwiłby się nadmiernej ilości puszków, puzdereczek etc. Jeżeli jednak wielu osobników płci brzydkiej stara się zatrzeć ślady wieku w różny możliwy sposób, to stąd nie wynika, byśmy ich wszystkich za próżnych elegantów uważać mieli. Są pewne stanowiska, które wymagają dobrze się prezentującej, eleganckiej powierzchowności, dlatego też ich przedstawiciele właściwie i rozsądnie postępują, jeżeli stosują umiejętnie sekrety sztuki odmładzania się, zdołają ukryć zwiastuny starości i skutecznie je zwalczyć.

Kto sam na swą powierzchowność troskliwe daje baczenie i możliwie korzystnie stara się przedstawić, ten okazuje zwykle mniej więcej względy delikatności dla innych.

Prawie bez wyjątku, można zrobić spostrzeżenie, że ludzie, którzy nie mogą trzymać się prosto, których klatka piersiowa nie przedstawia linji wypukłej, którzy z pochylonemi plecami i opuszczonemi ramionami ociężale się wloką, duchowo i umysłowo też słabo bywają rozwinięci, powoli mówią i leniwie myślą. Tacy ludzie również nie wywierają trwalszego wrażenia na nikim, nie posiadają osobistego magnetyzmu oddziaływania na innych, i nikt nie przykłada wagi do tego, by z nimi wejść w bliższe stosunki; wyglądają oni przedwcześnie staro—i tak w sferze interesów, jak w życiu społecznem nie dochodzą do większego znaczenia. Człowiek tego typu nie posiada odpowiedniej energji, by nazewnątrz wystawić na pokaz młodość, której w sobie faktycznie nie uczuwa, i gdyby mu przyszło stanąć w szrankach walki życiowej z zapaśnikiem o wiele starszym, ale o sprężystej postawie, o elastycznych mięśniach, to porażka jego nie ulegałaby wątpliwości.

Kto chce pozostać długo młodym, ten powinien przedewszystkiem uważać na swą postawę; twarz wówczas konserwuje się sama z siebie. Wiadomo jest, że dobrze zachowana figura, nawet w późniejszym wieku, jest wynikiem ćwiczeń cielesnych, świeżego powietrza, prawidłowej djety, i kilku jeszcze bardzo prostych i tanich środków, które jednakże nie są dostępne dla większości mężczyzn, prowadzących siedzący tryb życia. Ci nie mają czasu na dalekie spacery, na zajmowanie sie gimnastyką, a proste postawy są dla stałych gości restau acyjnych trudniejsze do uzyskania, niż pieczone języki słowicze.

Wartość młodzieńczej figury oddawna zrozumieli handlowcy, znajdujący się na zależnych stanowiskach.

Doszedłszy do pewnego wieku, czynią oni wszelkie możliwe usiłowania, by ukryć zbytnią tuszę za pomocą różnorodnych sztuczek, będących tajemnicą ich krawców.

Z posuwającym się wiekiem jest coraz trudniej uczynić niewidoczną dla oka zbyt okazałą objętość figury. Cóż za cel jednak mieć może dla takiego Falstaffa in spe, rada specjalisty, zalecającego sport pieszy lub gimnastykę, kiedy taki pacjent nie może opuszczać swego stanowiska — od 8 rano do 5 wieczorem, ze skąpo wymierzoną przerwą na obiad.

Problemat ten dla amerykanów już został rozwiązany. Wynaleziono tam niedawno przyrząd, którego zastosowanie pomaga pracownikowi, skazanemu na ciągłe siedzenie, do redukcji zbytniej wagi ciała, bez potrzeby odbywania dalekich marszów.

(Dok. n.).

O Leczniczej i Kosmetycznej Wartości Róż

(dalszy ciąg.)

Do twarzy stosuje się preparaty różane podług przepisów następujących:

1) Mleko panieńskie różane. (Lait virginal a la rose).

Rp	Wody różanej	500,0
	Tynktury benzoesowej	15,0

(Łyżeczka na litr wody).

2) Lilionése. (Przeciw opaleniźnie).

Rp	Wody różanej	500,0
	„ malinowej	400,0
	„ kolońskiej	150,0
	Boraksu	65,5
	Potasu oczyszczonego	25,0

3) Płyn różany przeciwpiegowy.

Rp	Wody różanej	300,0
	Wody kolońskiej	240,0
	Gliceryny najlepszej	200,0
	Boraksu	5,0

Do rąk stosuje się preparaty różane podług przepisów następujących:

1) Płyn glicerynowo-różany do rąk.

Rp Gliceryny
Wody różanej w równych częściach
Do rąk. Wetrzeć na noc.

2) Mleko różane do rąk.

Rp	Migdałów obranych	25,0
	Wody różanej	100,0
	Spirytusu 95%	50,0
	Olejku różanego	0,5
	Olbrotu	
	Wosku białego	
	Olejku migdałowego po	1,0

3) Cold-cream różany do rąk.

Rp	Olejku migdałowego	100,0
	Wody różanej	120,0
	Wosku białego	
	Olbrotu po	6,0
	Ol. różanego	0,5

4) Ocet, różany do rąk.

Rp	Esprit de rose striple	100,0
	Olejku różanego	1,0
	Kwasu octowego 30%	25,0

(Łyżeczka na litr wody).

5) T. zw. „rękawiczki kosmetyczne“.

Bierze się dwa surowe żółtka, dwie łyżeczki olejku migdałowego, 25 gramów wody różanej i 5 gramów tnrktury benzoesowej. Żółtka należy dobrze rozbić z olejkiem, później dodać benzoes i wodę różaną. W tej mieszaninie trzeba namoczyć zamszowe rękawiczki i włożyć j na noc na ręce.

* * *

Z przepisów powyższych widzimy, iż główną część składową przetworów różanych do pielęgnowania rąk stanowią olejek różany lub woda różana, których, ze względu na odporność skóry rąk, można użyć w silniejszej koncentracji, do twarzy natomiast składników tych użyć można tylko w słabej koncentracji.

Dr. H. Z.

TUBEROZA

Któż nie zna tego pięknego jesiennego kwiatka? Zapach tuberozy jest jednocześnie mocny, wspaniały i subtelny, i utrwala się drogą absorpcji (chłonienia, wessania). Z otrzymanej w ten sposób pomady tuberozowej za pomocą wyskoku wyciągamy ekstrakt tuberozy. Ten ostatni jest nadzwyczaj drogi, to też używanym bywa tylko do wyrobu najdroższych perfum. Ażeby utrwalić w ekstrakcie nadzwyczaj subtelny i lotny zapach tuberozy, dodaje się zazwyczaj do 1 litra ekstraktu 60 gramów tynktury styraksowej lub 30 gramów ekstraktu waniliny.

Ekstrakt z kwiatów tuberozy używanym bywa do wyrobu najrozmaitszych przetworów kosmetycznych i perfumeryjnych. Najsubtelniejsze i najdroższe perfumy, któremi perfumują się najdystyngowańsze, najpiękniejsze gwiazdy filmowe— zawdzięczają swój aromat tuberozom.

Z licznych wyrobów kosmetycznych— zasługują na szczególne uwzględnienie różne kremy, które nadają skórze połysk

aksamitny, udelikatniają ją i jednocześnie przytłumiają zapach niemiły, jaki wydziela niekiedy skłonna do nadmiernego pocenia się skóra. Kremy takie przyrządza się podług przepisu następującego.

Huile de Tubéreuse	100,0
Wody fiołkowej	120,0
Wosku	
Olbrotu po	6,0
Olejku z gorzkich migdałów	1 kropla.

Dr. B.

Woda Kolońska

Woda kolońska, znana powszechnie, uważana była w dawnych czasach przez ogół jako rodzaj esencji życia i środek uniwersalny — dziś jednakże już nie odgrywa tak ważnej roli, lecz jest jedynie rozpowszechnionym środkiem kosmetycznym i perfumeryjno-toaletowym. W wielu domach praktyczne gospodynie przechowywały starannie przepisy na jej przyrządzanie, wskutek czego stała się ona, w prawdziwem znaczeniu tego słowa, ogólnie znanemi perfumami, cenionemi ponad wszystkie inne. Woda kolońska, dzięki swej lotności, posiada w wysokim stopniu własności odświeżające i chłodzące. Trudno tu wprawdzie orzec, czy właściwości te przypisać należy spirytusowi, czy też olejkowi rozmarynowemu, a niektórzy przypuszczają nawet, że obydwa wymienione składniki do tego się przyczyniają. Tu należy nie zapominać, jak wielki wpływ na dobroć, tak wody kolońskiej, jak i innych perfum, wywiera gatunek spirytusu.

Jak nam wiadomo, spirytus otrzymywany jest z wina, zboża, buraków, kartofli i t. p. Każdy z nich, nawet po najlepszym oczyszczeniu, posiada silny, sobie właściwy, zapach, który, pomimo dodania olejków eterycznych, nadaje wodzie kolońskiej lub perfumom zapach charakterystyczny. Zależnie od tego, jakiego pochodzenia używamy spirytus, woda będzie lepszą lub gorszą. Zdaniem fabrykantów, najlepiej nadaje się do tego spirytus winny.

We Francji przygotowują wodę kolońską na tym ostatnim, w Anglji—na zbożowym, w Niemczech zaś przeważnie na kartoflanym. Przy porównaniu tych trzech gatunków wody, można łatwo rozpoznać różnicę.

Do wyboru spirytusu konieczną jest pewna umiejętność, gdyż piżmo, ambra, cybuczek (zibethum), fijołki, tuberoza i jaśmin zachowują swój prawdziwy aromat tylko wtedy, gdy są rozpuszczone w najczystszym, dwa razy rektyfikowanym spirytusie zbożowym, gdy zaś użyjemy do rozpuszczania spirytus winny, to dadzą one zapach wprawdzie przyjemny, lecz już nie tak naturalny. Natomiast zapachy cytrynowe, jak olejek cytrynowy, ze skórek pomarańczowych i bergamowy posiadają miły zapach tylko przy rozpuszczaniu w spirytusie winnym. Różnice te można wyrównać przez domieszanie spirytusu winnego do zbożowego. Również do wyrobu wody kolońskiej może być użyty doskonale oczyszczony spirytus kartoflany, lecz należy do niego dodać zbożowego.

Chcąc mieć prawdziwie dobrą wodę kolońską, starać się powinniśmy użyć do wyrobu niesfałszowanych i świeżych olejków w najlepszym gatunku, pamiętając, że gdy posługujemy się lichemi gatunkami, to woda kolońska, czy też inne perfumy nigdy dobre być nie mogą. Biorąc więc zawsze dobre materjały, można otrzymać wodę kolońską prostym sposobem przez zmieszanie: zyskuje ona ogromnie na dobroci, jeżeli do spirytusu dodamy olejki: cytrynowy, bergamotowy i pomarańczowy, przedestylujemy, a następnie dopiero dodamy olejek rozmarynowy i z kwiatu pomarańczowego. Tę ostatnią metodę stosują podobno fabrykanci w Kolonji. W podręcznikach perfumeryjnych i czasopismach specjalnych napotykamy tysiące najróżnorodniejszych przepisów na wodę kolońską. Przeglądając je, napotykamy różne składniki, dodawane w rozmaitych proporcjach. Składniki te można podzielić na normalne i wprost zbyteczne.

Do pierwszej kategorji zaliczyć można olejki: cytrynowy, bergamotowy, rozmarynowy i pomarańczowy, goździkowy, lawendowy, cynamonowy, różany, piżmo i ambrę.

Do drugiej zaś olejki: geranjowy, jaśminowy, rezedowy, tymianowy, paczulowy, benzoes, balsam talutański i peruwiański, następnie zioła, jak: piołun, majeranek, macierzanka, mięta, anyż, kminek, goździki i t. p. Podobne dodatki odbierają wodzie kolońskiej jej właściwy, odświeżający zapach. Woda kolońska z czasem nabiera przyjemniejszego zapachu, to też fabrykanci z każdej przygotowanej partji odstawiają po kilka flaszek i kładą na nie odpowiednią datę.

Tańsze gatunki wody można otrzymać przez dodanie większej ilości spirytusu, wody z kwiatu pomarańczowego lub różanej, następnie przefiltrowanie przez bibułę, na którą nasypuje się trochę magnezji sproszkowanej. Wiadomo nam, że jeżeli wodę kolońską zmieszać z wodą, to powstaje płyn mleczny, wskutek wydzielania się olejków w postaci bardzo drobnych kulek. Niekiedy do wody kolońskiej dodają nieco benzoesu, w celu zwiększenia tej własności, przytem woda ma nabierać zapachu i nie tak łatwo się ulatnia. Znane są jednakże wypadki, że do wody przygotowanej na bardzo słabym spirytusie i o małej zawartości olejków, fabrykanci dodają octu ołowianego, w celu nadania jej własności dawania z wodą płynu mlecznego. To jednakże uważać należy za fałszowanie niebezpieczne dla zdrowia.

W handlu znajdujemy setki gatunków wody kolońskiej, tak krajowej, jak zagranicznej, gdyż oprócz fabryk specjalnych w Kolonji, gdzie niektóre egzystują z górą dwa wieki, wyrabiają ją wszyscy fabrykanci perfum i kosmetyków, a każda ma swoich zwolenników.

Gdyby nas zapytano, która jest najlepsza, znaleźlibyśmy się w trudnem położeniu, co odpowiedzieć i którą zalecić. Zdaniem naszem, należy zawsze dawać tu pierwszeństwo firmom poważnym. Nie każda jednakże woda przypada do gustu wybrednej publiczności: jedni poszukują wody z zapachem kwiatu pomarańczowego, inni zaś tego zapachu nie znoszą. Zależnie od tego, czy do wody wchodzą drogie składniki, jak piżmo, olejek różany lub z kwiatu pomarańczowego, cena jej musi być bardzo różnorodna.

W handlu rozróżniają wodę kolońską: pojedyńczą, podwójną, potrójną i poczwórną, względnie do mocy spirytusu i ilości dodanych olejków. Prócz tego wymienić tu należy t. zw. wodę kolońską fryzjerską, której używają w razurach do mycia głowy i brody po strzyżeniu i goleniu. Woda taka sprzedawana jest na wagę i składa się ze słabszego spirytusu i najtańszych olejków. Mniej solidni fabrykanci posługują się nawet przy jej wyrobie spirytusem drzewnym. Wreszcie woda kolońska kwiatowa różni się tylko tem od zwyczajnej, że zawięra około 10% esencji, jak np. fijołkowej, bzowej, konwaljowej, heliotropowej i t. p.

Przepisy na wodę kolońską.

1) à la Johann Maria Farina.

Spirytusu 1 litr, olejku ze skórek pomarańczowych 3,25, olejku cytrynowego 4,25, olejku bergamotowego, olejku z kwiatów pomarańczowych 1,75, olejku rozmarynowego 1,5.

2) Przepisy fabrykantów francuskich.

Spirytusu 1 litr, olejku Bigarade 3,25, olejku rozmarynowego 2,5, olejku ze skórek pomarańczowych 7,75, olejku cytrynowego 8,25, olejku bergamotowego 2,75.

3) Przepisy fabrykantów angielskich.

Spirytusu 1 litr, olejku bergamotowego 2,5, olejku z kwiatu pomarańczowego 3,0, olejku cytrynowego 3,5, olejku Bigarade 2,75. Odstawić na kilka dni w ciepłem miejscu i przefiltrować.

Dr. M. G-ski.

Odpowiedzi Redakcji

W dziale „Odpowiedzi" zamieszczane są: 1) wyjaśnienia w kwestjach szkodliwości tudzież stosowania nieszkodliwych środków kosmetycznych oraz przyrządów do danych indywidualnych warunków; 2) rady i wskazówki w sprawie pielęgnowania cery twarzy, włosów i ciała; 3) rady i wskazówki co do wyboru metod nieszkodliwych a radykalnych do usunięcia wad urody; 4) wskazówki i porady hygieniczne w jaknajobszerniejszym zakresie; wreszcie 5) rady poufne.

Dla zapobieżenia wszelkim niezadowoleniom i nieporozumieniom wyraźnie i kategorycznie zaznaczamy, iż:

Porad lekarskich, ani wogóle żadnych rad o charakterze konsultacji lekarskiej w piśmie nie udzielamy.

Zapytania należy formułować jasno i dokładnie, możliwie streszczać je i nie obarczać jednego listu zbyt licznemi kwestjami. Odpowiedzi będą udzielane w miarę wolnego miejsca i po kolei.

RADOMIANCE. 1) Do mycia tłustych włosów nie nadają się zupełnie mydła przetłuszczone, gdyż przy stosowaniu takiego mydła tłuste włosy zlepiają się

jeszcze więcej. Najlepiej w takich razach stosować t. zw. zwyczajne mydło, używane do prania bielizny, przyczem należy długo i starannie wcierać pianę mydła w skórę, poczem dopiero myje się same włosy. 2) Najlepiej odkaża jamę ustną woda utleniona i tymol. 3) T. zw. płynnych pudrów używać nie radzimy, gdyż one nietylko nie odświeżają cery, lecz przeciwnie psują, nadając twarzy znamiona przedwczesnej starości. 4) Po wskazówki należy zwrócić się do dermatologa.

Ulgę mogą przynieść częste ciepłe kąpiele. 5) Jestto cierpienie wprawdzie poważne, ale uleczalne. Za zaufanie i za słowa uznania dla naszego Pisma serdecznie dziękujemy.

MIMOZIE. 1) Plamki takie usuwa się radykalnie elektrolizą. 2) Zanim podamy wskazówki, — musimy wiedzieć, czy istnieje jednocześnie łupież. 3) Elektryzowanie nic nie pomoże. Jestto jeden z licznych objawów typowej anemji. Przedewszystkiem należy wzmocnić stanowczo cały organizm—a włosy przestaną siwieć; te zaś, które już posiwiały, odzyskają swoją pierwotną barwę. 4) Wodą letnią z dodaniem łyżeczki octu toaletowego, lub spirytusu 30%.

PODLASIANCE. 1) Mycie rumiankiem nie zaszkodzi; 2) O ile niema łupieżu, spirytus mydlany jest zupełnie zbyteczny. 3) O ile z opisu wnosić można — cera jest tłusta i skłonna do wągrów. Należy twarz myć wodą gorącą, stosować mydło naftolowo-siarkowe i płyny alkaliczne. 4) Masaż taki wykonywać powinna wykwalifikowana masażystka, która w miarę potrzeby i wskazania, będzie stosować zabiegi, biorąc ściśle pod uwagę warunki indywidualne. 5) Puder ten zawiera dużo bizmutu, a więc jest szkodliwy.

WIEŚNIACZCE. 1) Zapytuje Sz. Pani: która z wymienionych w liście farb do włosów jest najlepsza? Otóż odpowiadamy: wszystkie one są... najgorsze, gdyż zawierają ołów i miedź. Wogóle z farbami do włosów należy być bardzo ostrożną, dla tego też zasadniczo nie zalacamy żadnych farb do włosów.

PANI M. I. 1) Takie „pieprze" radykalnie usuwa się za pomocą elektrolizy. 2) Skóra rąk zasadniczo nie znosi mydła alkalicznego, gdyż ono wywołuje opierzchnięcie. Do mycia rąk stosuje się zazwyczaj mydło przetłuszczone lub naturalne. 3) Bez porady lekarza nie można.

PANIOM: R. S., D. M-cz i RÓŻY B. Porad lekarskich w piśmie nie udzielamy.

„KOBIECIE". W przypadku pryszczy na grzbiecie działają najskuteczniej ciepłe kąpiele z dodatkiem sody. Na wannę ciepłej wody należy wziąć od $^1/_4$ — $^1/_2$ funta sody, zależnie od wrażliwości skóry i nasilenia przypadłości.

STOKROTCE. 1) Czerwoność rąk, wypływająca ze skłonności do odmrożeń i do zaziębnięcia, jest dowodem małokrwistości — oprócz wzmocnienia i hartowania całego ustroju należy masować ręce. 2) Radzimy stanowczo zaniechać wyrywania włosów z twarzy, ponieważ w sąsiedztwie zarastają włosami coraz większe przestrzenie skóry. Najlepiej tylko elektrolizą lub diatermią.

WDZIĘCZNEJ. Przyczyną tej bezsenności jast głęboko ukryte cierpienie układu nerwowego. Powinien bezwarunkowo dokładnie zbadać lekarz, który środek odpowiedni zaleci. Środków nasennych bez porady lekarza stosować nie można.

ANGELUS. 1) Lekarz domowy doskonale Sz. Pani poradził. Należy w dalszym ciągu skrupulatnie wykonywać te zlecenia, i po kilku tygodniach wszystko ustąpi. Za ten niezwykły dowód uznania dla naszego pisma serdecznie dziękujemy. 2) Farba, w liście wymieniona, jest bardzo szkodliwa i działa trująco. Nie radzimy używać.

BRUNETCE. 1) Od spirytusu i wody kolońskiej włosy rzeczywiście nabierają skłonności do przedwczesnego siwienia. 2) O środkach przeciw t. zw. „gęsiej skórze" zamieściliśmy szczegółową notatkę w jednym z poprzednich numerów. 3) Takie guzy można radykalnie usunąć tylko za pomocą operacji chirurgicznej.

BALLADYNIE. 1) Końce włosów należy ściąć i maczać włosy od czasu do czasu w ciepłej oliwie. 2) O ile rozdwajanie się włosów nie towarzyszy jednocześnie ich wypadanie — nie należy do zjawiska tego przywiązywać zbyt wielkiej wagi. 3) Na wybielenie skóry są środki, ale o co właściwie chodzi, czy o wybielenie cery twarzy, rąk, szyi, ramion, czy gorsu?

WIEŚNIANEJ. Źle Panią poinformowano: wanny parowe nie wywierają żadnego wpływu na porost (?!) włosów, natomiast wywierają wpływ korzystny na

cerę, o ile stosowane są właściwie i ściśle podług wskazań kosmetycznych.

STELLI. 1) Dla nadania suchej skórze soczystości, należy 2—3 razy w tygodniu stosować ciepłą mydlaną kąpiel, połączoną z masażem, w celu pobudzenia żywszej przemiany materji; dzięki takim zabiegom następuje pożądane przekrwienie, odpada zrogowaciały nabłonek i skóra nabiera soczystości. 2) Blizny te są następstwem zagojonych a nieleczonych pryszczy. Należy je nacierać kremem i masować. 3) Należy bezwarunkowo poradzić się lekarza-ginekologa.

MATCE. 1) Celem wygubienia pleśniawek u dzieci, stosuje się zezwyczaj pendzlowanie rozczynem boraksu w glicerynie (1 część boraksu na 4 części gliceryny); można również zamiast pendzlowania tymze rozczynem posmarować smoczek gumowy, nałożony na butelkę i kłaść go dziecku na czas pewien w usta. Sposób taki jest bardzo łatwy do wykonania i skuteczny. 2) Dobre wyniki daje t. zw. gimnastyka wyprężna. O gimnastyce tej zamieścimy wkrótce artykuł wyczerpujący. 3) Za słowa uznania i zachęty dla naszego pisma serdecznie dziękujemy.

P. ESTERZE M. 1) Podług najnowszych teoryj—włosy siwieją wskutek tego, że ziarnka barwika, znajdujące się w miąższu włosa, pochłaniane są przez specjalne komórki wędrujące i przedostają się do ogólnego krwiobiegu. Ten proces może powstawać li tylko wówczas, gdy komórki włosów słabną i nie są zdolne nadal zatrzymywać zawartego w nich barwika. Miejsce barwika we włosach zastępują pęcherzyki powietrza. 2) Stopniowo naturalną barwę przywraca niekiedy włosom systematyczne naświetlanie lampą kwarcową.

MAŁGO I. Przyczyna wypadania włosów w danym wypadku jest bardzo poważna, a nadomiar złego choroba została poważnie zaniedbana. Nie pozostaje nic innego, jak tylko zwrócić się do lekarza-specjalisty i przytem jaknajśpieszniej, gdyż zwłoka pogorszy jeszcze więcej sprawę.

FIJOŁKOWI. Pisaliśmy o tem wyczerpująco w jednym z poprzednich numerów.

BLONDYNCE. Częstość mycia twarzy zależy od właściwości cery i warunków, wśród których dana osoba żyje: przy cerze tłustej, skłonnej do wągrów i czarnych punkcików, wskazane jest trzykrotne mycie twarzy w ciągu dnia, przy cerze normalnej należy myć twarz dwa razy dziennie, i wreszcie przy cerze suchej, anemicznej — raz dziennie. 2) Po umyciu wodą gorącą—spłukać twarz wodą o temperaturze pokojowej. 3) Kropki takie można usunąć radykalnie za pomocą elektrolizy.

WIELBICIELCE „KOSMETYKI". Dziękujemy za tak pochlebne dla nas słowa uznania i zaufania — możemy jednak dać tylko jedną życzliwą radę: jaknajśpieszniej trzeba poradzić się chirurga, gdyż, o ile z listu wnosić można, jest to cierpienie bardzo poważne, i bez operacji chirurgicznej zapewne się nie obejdzie.

ROZMAITOŚCI

Ciemne strony współczesnego małżeństwa. Profesor angielski Leyds twierdzi że zasadniczem złem w doborze stadeł jest brak pewności zdrowia fizycznego i niedostateczne środki materjalne u ludzi, zawierających małżeństwo. A kiedy nawet wśród niektórych plemion dzikich, w Afryce, u Beczunów i Kafrów, rodzina upewnia się, czy młodzieniec ma dosyć zdrowia i rozwagi do stworzenia samoistnego gniazda, kiedy między Arabami w Egipcie są okolice, w których wybrany wobec krewnych przyszłej małżonki—poddaje się pewnego rodzaju torturom, dla udowodnienia męstwa i hartu, u nas — pomijane jest nawet świadectwo lekarza. Prof. Leyds to świadectwo obustronne uważa za konieczne, aby ród ludzki nie zmarniał. Kwestji jednak dzieci nieprawych—wywody prof. nie rozstrzygają.

Ćwiczenia w oddychaniu. Dr. Marage w Paryżu otrzymał od władz szkolnych pozwolenie na odbywanie prób ćwiczenia w oddychaniu w pewnej szkole dla chłopców w Paryżu. Z 200 uczniami przeprowadzano codziennie podczas godzin szkolnych trzy proste ćwiczenia w oddychaniu, które ogółem zajmowały 10 minut czasu. Skutek był bardzo pomyślny, gdyż

po kilku tygodniach stwierdzono u chłopców rozszerzenie się klatki piersiowej od 2 do 6 ctm. Francuski minister oświaty zamierza rozciągnąć to doświadczenie i na szkoły żeńskie.

Praktyczny grzebień. Jeden z fryzjerów berlińskich opatentował grzebień, którego zaleta na tem polega, iż wymaga niewiele zachodu przy oczyszczaniu go, co przy grzebieniu zwykłym nie należy, jak wiadomo, do rzeczy łatwych. Grzebień ten składa się z dwóch części, które, złożone razem, tworzą grzebień normalnej gęstości zębów. Natomiast po rozsunięciu obu części składowych, daje się grzebień z łatwością oczyścić.

Sztuczne jaja kurze. Wobec wzrastającego spożycia jaj kurzych i coraz większego ich zapotrzebowania rozpoczęto w Anglji i w Niemczech fabrykację sztucznych jaj kurzych na wielką skalę. Żółtko fabrykuje się z pszenicy, do sporządzenia zaś białka używa się sztucznego albuminu.

Delikatną skórkę, otaczającą jaja, zastępuje się w sztucznem jaju powłoką żelatyny, nową skorupę sporządza się z mieszaniny, której głównemi składnikami są wapno i żelatyna. Sposób fabrykacji jest dosyć prosty. Najpierw nadaje się żółtku kształt podłużny, potem otacza się albuminem i całość umieszcza na maszynce, wprawiając ją w ruch obrotowy. Gdy już sztuczne jajo przybierze kształt właściwy, otacza się je skorupą. Sztuczne jaja stworzyły już groźną konkurencję dla naturalnych, tembardziej, że rozeznać je trudno. Jedyną ich wadą jest to, że można je spożywać tylko ugotowane na twardo. To też przed naśladownictwem zabezpieczyć się łatwo, kupując jaja surowe.

Mięso siekane jest szkodliwe? W Niemczech dokonała rządowa deputacja naukowa do spraw lekarskich w Berlinie badań chorób epidemicznych w roku 1926 i przekonała się, że olbrzymia większość chorób pochodzi od mięsa siekanego, w którem znajdują się zarazki chorobotwórcze. Deputacja przestrzega wobec tego przed spożywaniem mięsa surowego, a przedewszystkiem siekanego.

Wiek kobiet określić podług zachowania się ich przy stole jest niemniej oryginalnym, jak śmiałym pomysłem. Pewien współpracownik „Gil Blas" wygłasza następujące zdanie: młode panny zaczynają jeść dopiero przy deserze, młode mężatki zaś rzucają się na przyprawy, jako to: sałatę, ogórki, grzybki i t. p. Trzydziestoletnie biorą z półmiska kawałek piersi kurczęcia, skrzydełko jarząbka, czterdziestoletnie przekładają pożywniejsze mięso wołowe, baranie, zwierzynę. Gdy zaś kobieta je ser, lepiej nie badać liczby jej wieku, albowiem oddawna znajdują się już w dojrzałym wieku. Niech to służy za przestrogę tym wszystkim paniom, które pragną prawdziwe swe lata ukryć.

Z KOSMETYKI

Pani Sabinie Werskiej. — Że zalecony przezemnie środek przeciwko wypadaniu włosów zadowolnił pani męża, cieszę się bardzo. Dlatego polecam przy wypadaniu włosów **Esencję Chinowo Chmielową z Kogutkiem,** gdyż uważam ją za najlepszą. Próby, które robiłam osobiście, dowiodły, niejednokrotnie, że **Esencja Chinowo-Chmielowa z Kogutkiem** doskonale oczyszcza skórę głowy, usuwa łupież i swędzenie, a ponieważ łupież jest najczęściej przyczyną nietylko wypadania włosów, ale nawet wyłysienia, więc usunięcie łupieżu ma bardzo ważne znaczenie. Pozatem Esencja Chinowo-Chmielowa z **Kogutkiem** wzmacnia cebulki włosów, ma więc rzeczywiście bezpośredni wpływ na powstrzymanie wypadania włosów. Co do Pani osobistej sprawy, to mam możność zapewnić Panią, że zmartwienie jej jest zbyteczne, gdyż szpecące piegi znikną po kilkakrotnem zastosowaniu kremu Metamorfosa **„Piegol" z Kogutkiem**. Po użyciu tego kremu nietylko znikną widoczne piegi, lecz krem Metamorfosa **„Piegol" z Kogutkiem** zabezpiecza również cerę od występowania nowych piegów i żółtych plam przy dłuższem zaś użyciu wygładza cerę, czyni ją równą i delikatną, a używany, jako podkład pod puder, krem Metamorfosa **„Piegol" z Kogutkiem** zabezpiecza cerę od szkodliwych wpływów zewnętrznych.

Esencję Chinową Chmielową z Kogutkiem i Krem Metamorfosa z Kogutkiem można kupić w każdym lepszym Składzie Aptecznym lub Kosmetycznym, albo też wypisać z Apteki **A. Gąseckiego, Warszawa ul. Freta № 16.**

Miss Guebss.

TREŚĆ NUMERU:

PRENUMERATĘ PRZYJMUJE w Warszawie: Administracja „Racjonalnej Kosmetyki" Złota 39. tel. 218-27 i wszystkie Urzędy Pocztowe na konto № 14270.

Redakcja i Administracja „RACJONALNEJ KOSMETYKI" WARSZAWA, ZŁOTA 39, TEL. 218-27 otwarta codziennie od godz. 10 rano do 7 wieczór.

Sekretarjat Redakcji czynny od godz. 10 z rana do godz. 4 pp.

WARUNKI PRENUMERATY: Rocznie zł. 9.—; Półrocznie zł. 4.80; Kwartalnie zł. 2.40.

Redaktor i Wydawca BRONISŁAW TOMCZYK

Drukarnia B. Tomczyka, Warszawa, Złota 39. Tel. 218-27.

HYGIODONT PASTA DO ZĘBÓW
CABA MYDŁO KĄPIELOWE
CHYPRE WODA KOLOŃSKA

Calderara-Bankmann S. A.





NAJSKUTECZNIEJSZY KREM DO PIELĘGNOWANIA CERY



DO NABYCIA W APTEKACH, DROGERJACH I PERFUMERJACH

FALKIEWICZ - POZNAŃ

FABRYKA PERFUM I KOSMETYKÓW

Druk. Zakłady Graficzne Br. Tomczyka, Warszawa, ul. Złota 39. tel. 218-27.